**Пост 1**

**Что такое массаж и зачем он нужен?**   
Массаж - это мануальная (то есть ручная) процедура, во время которой проходит работа с телом. Массаж нужен человеку для того, чтобы расслабились мышцы. Ведь напряженные мышцы сдавливают сосуды, и в этом случае кровоток ослабевает. Что, в свою очередь, приводит к плохому самочувствию.   
Мастер массажа профессиональными движениями «наводит порядок» в мышцах на спине, плечах, шее, ногах, руках. Уже после нескольких сеансов клиент ощущает легкость в теле и голове.  
Стоит отметить, что массажи подходят и деткам, и взрослым.   
Приглашаем всех оздоровиться к весне, пройти серию классических массажей в студии, расположенной по адресу:  
с.Бышев, ТЦ Материк, 4 эт., каб. 2  
Запись по тел: 0992352084 (есть Вайбер); 0673796028  
  
Пост 2  
**Болит и/или кружится голова, ноют плечи, трудно поворачивать шеей?**   
Для начала обратитесь к доктору. Если противопоказаний не будет, приходите к нам в студию на массаж. Ведь эта простая, но очень эффективная процедура поможет избавиться не только от болей, но взбодрит и зарядит позитивным настроением. Массажные движения оказывают благотворное влияние на мышцы, суставы, сосуды и кожу. Циркуляция крови улучшается, что приводит к общему оздоровлению организма.   
Мастер в уютной атмосфере заботливо и внимательно проводит важную и полезную для клиента процедуру.   
Приглашаем на массажи мужчин и женщин, деток и подростков. Каждый останется доволен полученным сервисом.  
Судия находится по адресу:  
с.Бышев, ТЦ Материк, 4 эт., каб. 2  
Запись по тел: 0992352084 (есть Вайбер); 0673796028

Пост 3  
**А вы можете себе признаться в бездействии?** С ноября по март далеко не каждый человек ведет активный образ жизни. Что уж говорить о полноценном спорте. Большую часть времени в зимние месяцы люди проводят в домашних или офисных условиях сидя и лёжа. В организме накапливается огромное напряжение, начинают болеть спина, плечи, шея, а иногда и все вместе. И тогда на тумбочках появляются таблетки. Но сколько таблетки не пей, мышцы здоровее не станут. Что же в таком случае важно делать? Есть всего 2 простых способа вернуть телу здоровье:

1. Начать делать простые, но регулярные упражнения. Приседания, отжимания, махи руками и ногами… Да, именно такая зарядка вернет мышцам тонус. Важно повторять её каждый день.
2. Сходить несколько раз на массаж. Ведь с помощью массажа мышцы расслабляются и болевые ощущения уходят.  
   Зарядка и массаж в комплексе в короткие сроки вернут Вам радость к жизни!  
   Приглашаем на полезные массажи в студию по адресу:  
   с.Бышев, ТЦ Материк, 4 эт., каб. 2  
   Запись по тел: 0992352084 (есть Вайбер); 0673796028